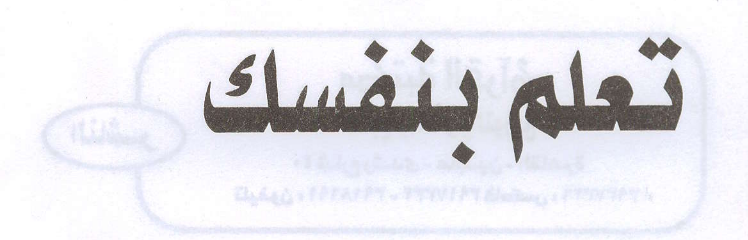

تعلم بنفسك
تمرينات
اللياقة
البدنية
كابتن / أسامة سعيد
مكتبة القرآن

كابتن / أسامة سعيد



تعلم بنفسك

تمرينات اللياقة البدنية

مكتبة القرآن

الكتاب : تعلم بنفسك تمرينات اللياقة البدنية

المؤلف : أسامة سعيد | تصميم غلاف : إبراهيم محمد

رقم الإيداع : ٤٩٨٣ / ٢٠٠١ | الترقيم الدولى : 0-255-250-977

الناشر

مكتبة القرآن
للطبع والنشر والتوزيع
٤٠ شارع رشدى - عابدين - القاهرة
تليفون : ٣٩١٨٦٩١ - ٣٩١٧٣٣٢ فاكس : ٣٩٣٧٣٢٦

• • • • •

توزع منشوراتنا بالمملكة العربية السعودية لدى وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

الرياض - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

مقدمة

إن هذه خطوة أولى أتقدم بها فى سبيل ما فرض على من الواجب و يشجعنى فى ذلك اهتمام شعوب العالم الآن باللياقة البدنية لما يعانونه من الوزن الزائد أو السمنة، كما أن جميع أطباء الرجيم ينصحون مرضاهم بالذهاب إلى مدرب متخصص ، ذلك أفضل من تناول عقاقير الريجيم أو إجراء عمليات شفط الدهون أو تجبيس المعدة أو حزام البطن ... لذا أجمع أطباء العالم على أن الرياضة و الإرادة هما القوتان اللتان تمكنان الإنسان من تحطيم " السور العظيم الذى بناه من الكسل" . . ويسرنى أن أضيف إلى المكتبة العربية هذا الكتاب الذى يتناول اللياقة البدنية " السويدى " وقد تم إعداده بأسلوب علمى وعملى يلائم حالة المبتدئين سواء كانوا كبارًا أم ناشئين يرغبون فى الانضمام إلى عالم الرياضة والصحة والرشاقة ، ويتضمن هذا الكتاب التمرينات اليومية لمدة خمس دقائق مع إلقاء الضوء على أهم الحركات الأساسية التى تمد الجسم بالحيوية و النشاط ، كما يحتوى على برنامج شامل لجميع أجزاء الجسم و ذلك لمدة ساعة فى عطلة نهاية الأسبوع .

و نرجو الله أن يكون هذا المرجع خير معين وأوفى صديق للقارئ والمدرب الرياضى العربى وأيضًا إلى المعلمين بأقسام وكليات التربية الرياضية وما توفيقى إلا بالله ، عليه توكلت وإليه أنيب .

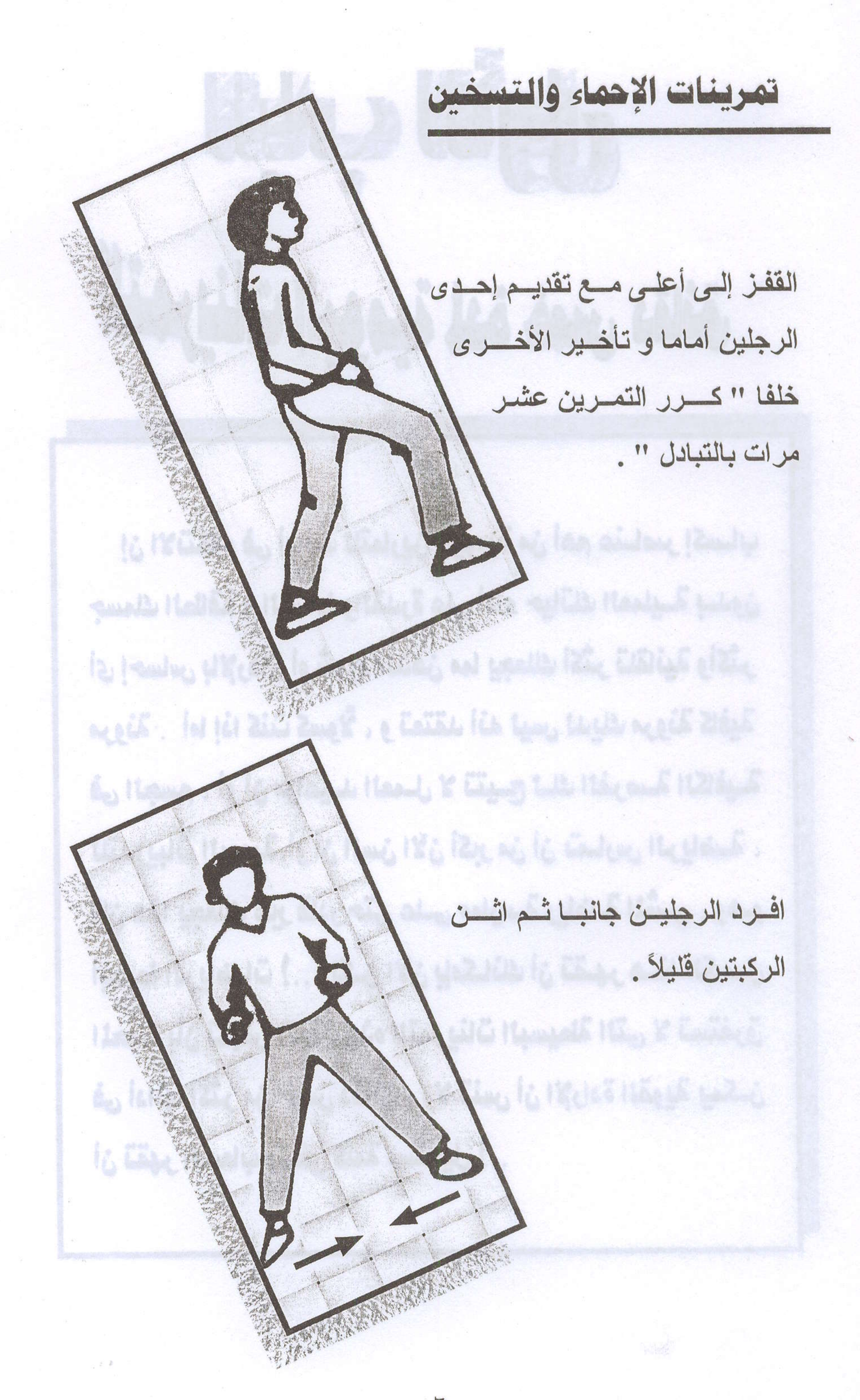
المؤلف

الباب الأول

التمرينات اليومية لمدة خمس دقائق

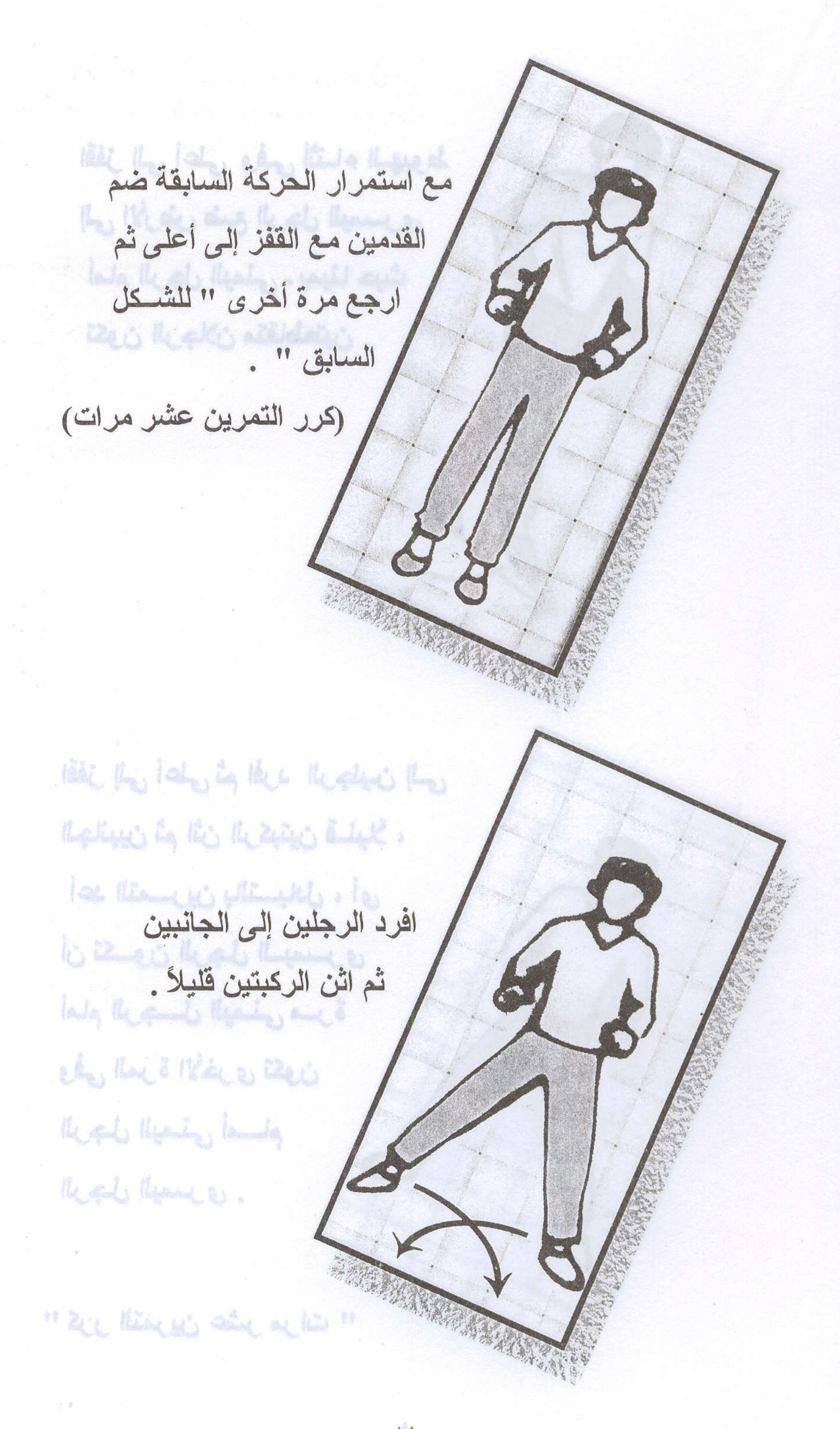
إن الانتظام فى أدائك للتمارين اليومية من أهم عناصر إكساب جسمك الطاقة و النشاط والقدرة على أداء حياتك العملية بدون أى إحساس بالإرهاق أو شرود الذهن مما يجعلك أكثر تلقائية وأكثر مرونة . أما إذا كنت كسولاً ، و تعتقد أنه ليس لديك مرونة كافية فى الجسم ، أو أن مواعيد العمل لا تتيح لك الفرصة الكافية للتدريبات اليومية ،أو أن السن الآن أكبر من أن تمارس الرياضة ، فإن هذا يجعلك غير قادر حتى على ممارسة رياضة المشى ، وهو أبسط الرياضات !.. ولكن الآن بإمكانك أن تقهر هذا الكسل المحبط بأن تنهض لتنفذ هذه التمرينات البسيطة التى لا تستغرق فى أدائها أكثر من خمس دقائق ، ولا تنس أن الإرادة القوية يمكن أن تقهر الصعاب وتلغى كلمة مستحيل !..

تمرينات الإحماء والتسخين



القفز إلى أعلى مع تقديم إحدى الرجلين أماما و تأخير الأخرى خلفا " كرر التمرين عشر مرات بالتبادل " .

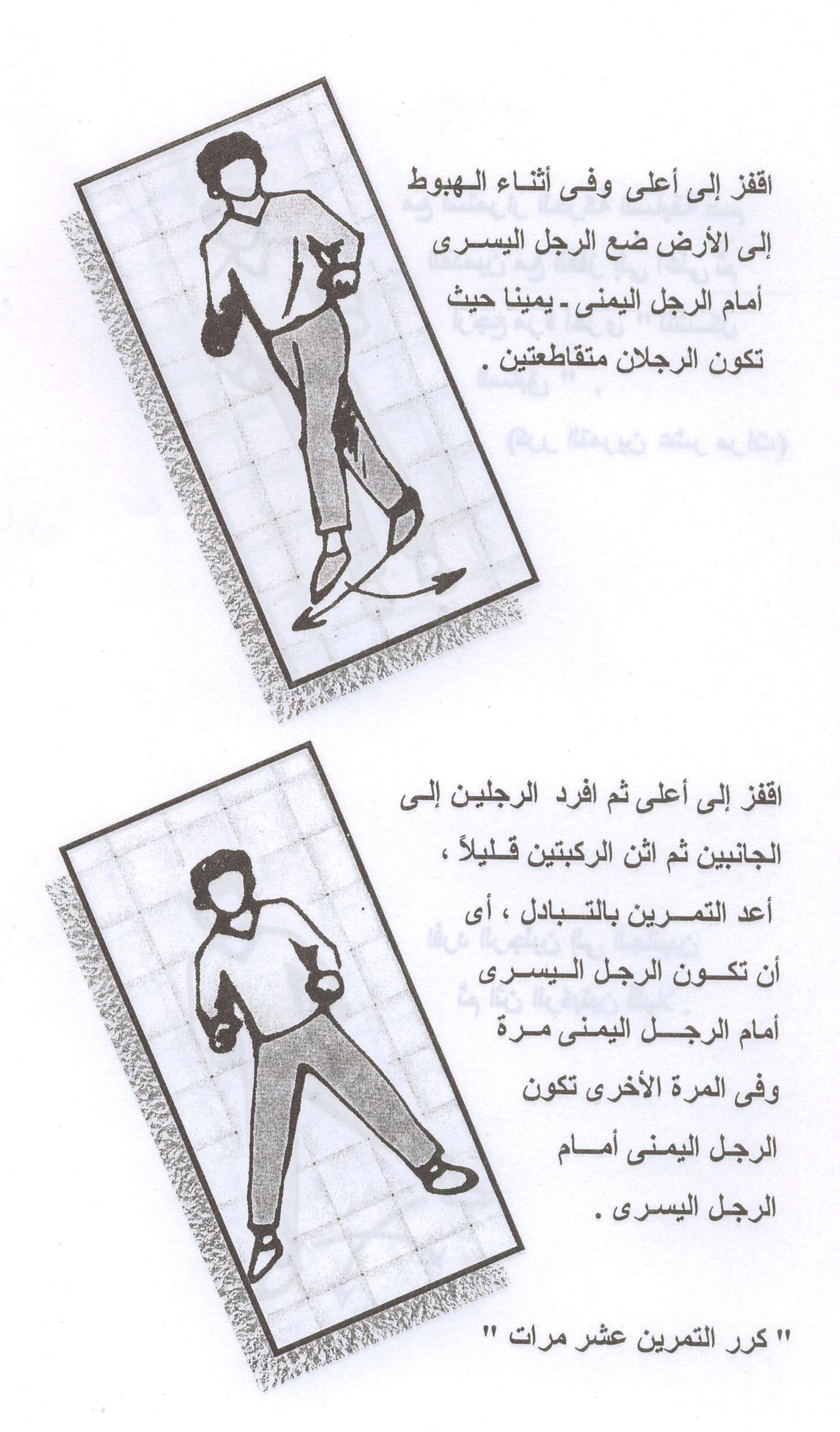
افرد الرجلين جانبا ثم اثن الركبتين قليلاً .



مع استمرار الحركة السابقة ضم القدمين مع القفز إلى أعلى ثم ارجع مرة أخرى " للشكل السابق " .

(كرر التمرين عشر مرات)

افرد الرجلين إلى الجانبين ثم اثن الركبتين قليلاً .



اقفز إلى أعلى وفى أثناء الهبوط
إلى الأرض ضع الرجل اليسرى
أمام الرجل اليمنى - يمينا حيث
تكون الرجلان متقاطعتين .

اقفز إلى أعلى ثم افرد الرجلين إلى
الجانبين ثم اثن الركبتين قليلاً ،
أعد التمرين بالتبادل ، أى
أن تكون الرجل اليسرى
أمام الرجل اليمنى مرة
وفى المرة الأخرى تكون
الرجل اليمنى أمام
الرجل اليسرى .

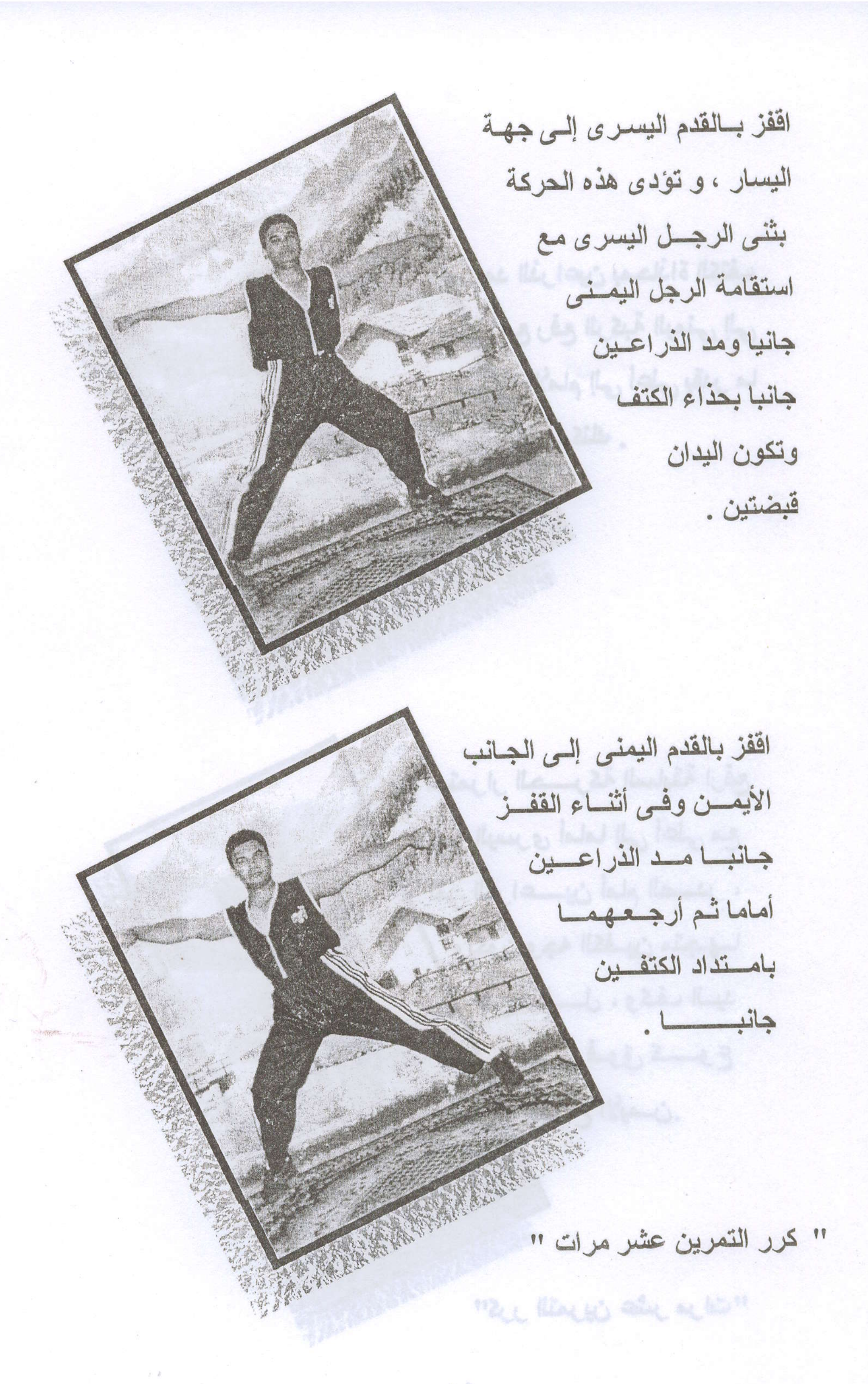
" كرر التمرين عشر مرات "



مد الذراعين بمحاذاة الكتف
مع رفع الركبة اليمنى إلى
الأمام إلى أعلى بقدر ما
يمكنك .

مع استمرار الحـــركة السابقة ارفع
الركبة اليسرى أماما إلى أعلى مع
ثنى الذراعـــين أمام الصـدر ،
ويكون وجه الكفـين متجـهـا
إلى أسفــل ، وكف اليـد
اليسرى فـوق كــوع
الذراع الأيمـن.

"كرر التمرين عشر مرات"



اقفز بالقدم اليسرى إلى جهة اليسار ، و تؤدى هذه الحركة بثنى الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى جانبا ومد الذراعين جانبا بحذاء الكتف وتكون اليدان قبضتين .

اقفز بالقدم اليمنى إلى الجانب الأيمن وفى أثناء القفز جانبا مد الذراعين أماما ثم أرجعهما بامتداد الكتفين جانبا .

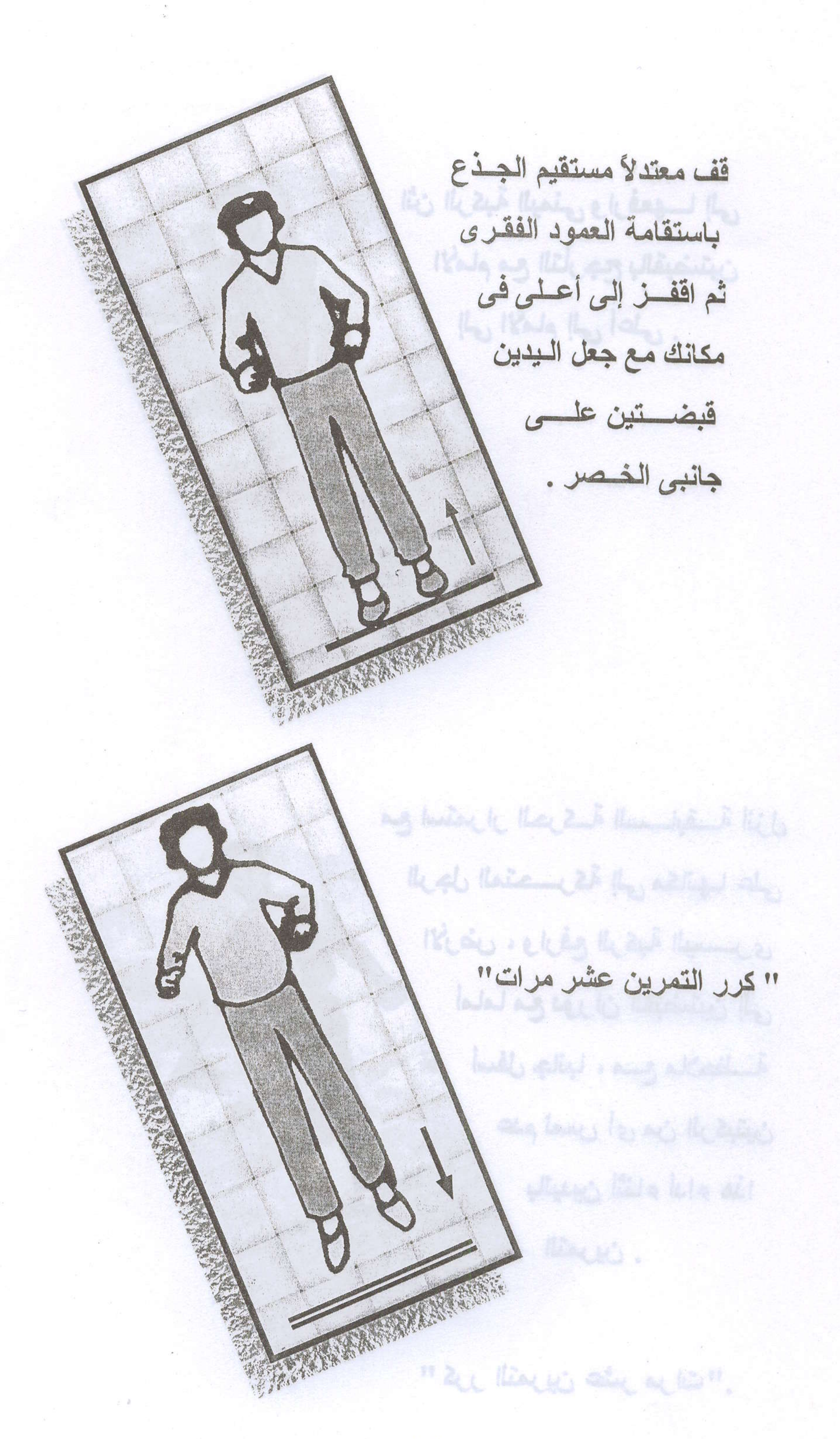
" كرر التمرين عشر مرات "



اثن الركبة اليمنى وارفعها إلى الأمام مع التأرجح بالقبضتين إلى الأمام إلى أعلى .

مع استمرار الحركة السابقة أنزل الرجل المتحركة إلى مكانها على الأرض ، وارفع الركبة اليسرى أماما مع دوران القبضتين إلى أسفل جانبا ، مع ملاحظة عدم لمس أى من الركبتين باليدين أثناء أداء هذا التمرين .

" كرر التمرين عشر مرات".



قف معتدلاً مستقيم الجـذع
باستقامة العمود الفقرى
ثم اقفـــز إلى أعـلى فى
مكانك مع جعل اليدين
قبضـــتين علـــى
جانبى الخـصر .

" كرر التمرين عشر مرات"

تمرين ثنى الجذع جانبا :

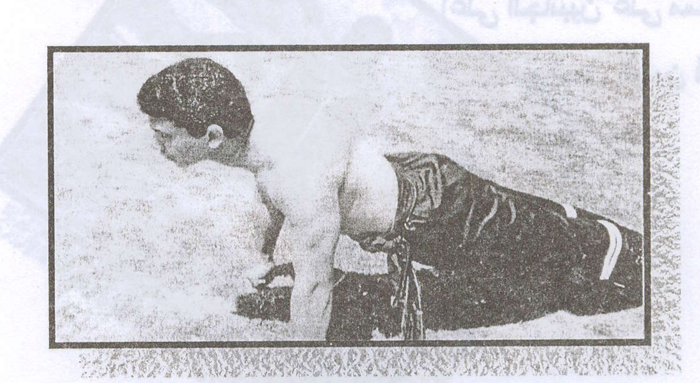
اخط خطوة واسعة بإحدى الرجلين جانبا واثن الرجلين ثم ارفع الذراعين معا إلى أعلى الجانبين على مستوى الكتف، واجعل اليدين قبضتين .

مِلْ بالجذع إلى اليسار مع خفض القبضة اليسرى إلى أسفل نحو القدم اليسرى مع رفع القبضة اليمنى إلى أعلى . أعد التمرين بالميل بالجذع إلى الجهة اليمنى ، وارفع القبضة اليسرى إلى أعلى.

" كرر التمرين عشر مرات "

تمرين تقوية الذراعين :

استلق على الأرض و مد الرجلين إلى الخلف على استقامتهما ، وقف على القبضتين " لمدة عشر ثوان " .

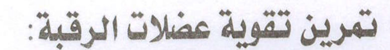


تمرين تقوية عضلات الرجل:



مدْ الساقين أمامًا حيث تكونان مضمومتين إلى الأمام و أمسك القدمين باليدين مع ثنى الجذع نحو الأمام

" كرر التمرين عشر مرات "



تمرين تقوية عضلات الرقبة:

أولاً : إمالة الرأس يسارًا :

قف معتدلاً مع تدلى الذراعين بامتدادهما بجانبى الجسم ، والقدمان مضمومتان، ثم مِلْ بالرأس إلى اليسار .

إمالة الرأس يمينا :

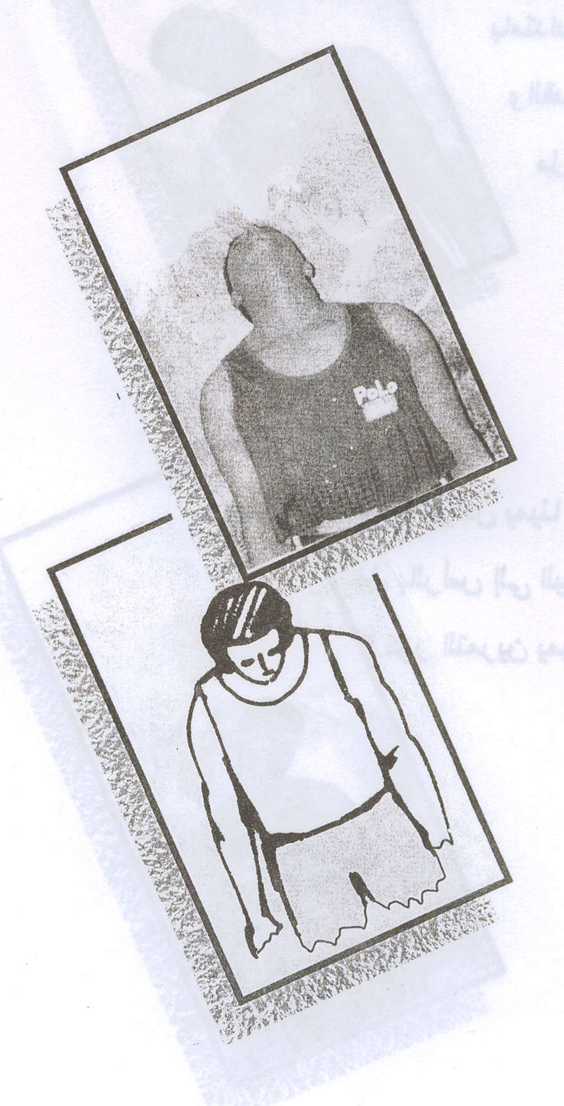
مِلْ بالرأس إلى اليمين إلى أقصى حد .

" كرر التمرين يمينا ويسارًا عشر مرات "

ثانيا : إمالة الرأس خلفا و أماما :

اضغط بالرأس إلى الخلف ببطء ، مع ملاحظة عدم رفع الأكتاف أثناء أداء الحركة ، ثم مِلْ بالرأس إلى الأمام .

" كرر التمرين خلفا وأماما عشر مرات "



ثالثا : دورات الرأس :

لف الرأس إلى الجانب الأيمن ، على أن تميل بالرأس يمينا .



تؤدى هذه الحركة من إمالة الرأس إلى الخلـــف وذلك بالوقـــوف معتدلاً ، والذراعان متدليتان بجانبى الجسم بشكل طبيعى وضـم القدمين معـًـا ، ويلاحظ رفع الذقن إلى أعلى .



إنزال الرأس إلى أسفل أمام ، مع الاستمرار فى حركة دوران الرأس من الجانب الأيمن إلى الأمام ببطء .

ادر الرأس إلى الجانب الأيسر مع إمالة الرأس إلى اليسار .

" كرر التمرين عشر مرات"

- اعد حركات دوران الرأس من إمالة الرأس إلى الأمام ثم لف الرأس إلى اليسار ثم إلى الخلف ثم إلى اليمين " أى عكس التمرين السابق " .

ملحوظة : يمكنك أن تؤدى تمرين دوران الرأس مع رفع " عقبى القدمين " أو رفع الذراعين جانبا ، أو وضع اليدين على الوسط مع ثبات القدمين .

تمرين تقوية الخصر و مرونته :



اثن الجذع إلى الجانب الأيمـن مع فتح القدمين جانبا قـدر أربعة أقدام على الأقل مع استقامة الرجلــين ، وارفع الذراعين إلى أعلى ومِلْ بهمـا إلى الجانب الأيمن.

مِلْ بالذراعــين مع ثنى الجذع إلى الجــانب الأيسـر بقـدر ما يمكـن .

" كرر التمرين عشر مرات " وذلك بالميل بالذراعين إلى كلا الجانبين .

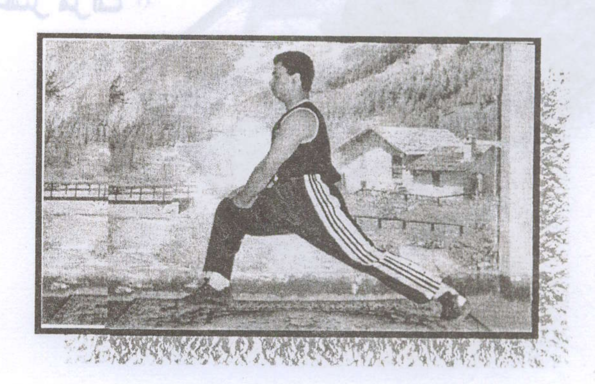
اثن الجذع أماما نحو الرجل اليمنى مع تثبيت الرأس عند الركبة اليمنى وأمسك الرجل اليمنى باليدين وذلك لمدة عشر ثوان مع الثبات فى هذا الوضع .

أعد الحركة السابقة بالدوران إلى الجهة اليسرى مع إمالة الجذع أماما نحو الرجل اليسرى وأمسك باليدين الرجل اليسرى واجعل الرأس ملامسة للركبة اليسرى وذلك لمدة عشر ثوان مع الثبات فى هذا الوضع .

(تمرين تقوية عضلات الرجل الخلفية) :

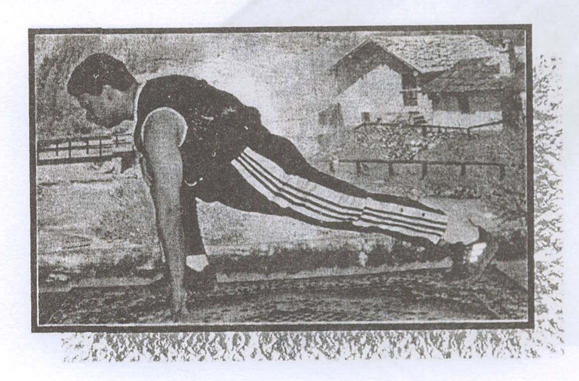
أولا : حركات الطعن بالرجلين :

أدر الجذع يمينا وضع اليدين فوق الركبة اليمنى و اجعل الرجل اليسرى مستقيمة خلفًا .



ولكى تؤدى هذا التمرين ينبغى عليك خفض الجذع إلى أسفل بواسطة ثنى الركبة اليمنى بقدر ما يمكنك ، وأرجعها كما كانت من قبل ، أعد التمرين بالرجل اليسرى . " كرر التمرين عشر مرات " .

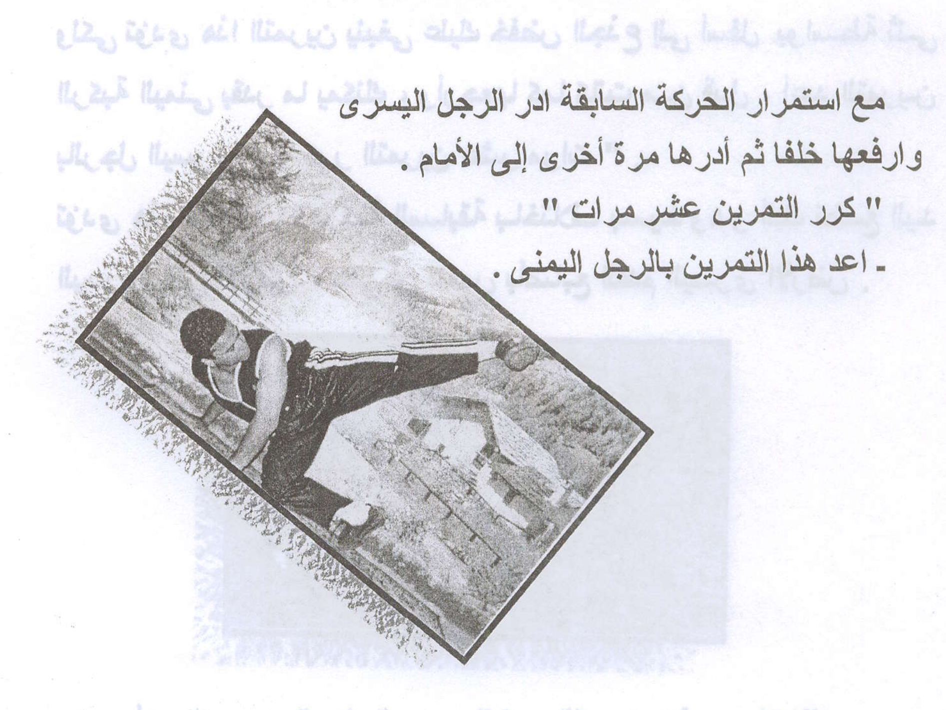
تؤدى هذه الحركة كالحركة السابقة باختلاف بسيط وهو أنك تضع اليد اليسرى على الأرض ، على أن تلمس بأصابع القدم اليسرى الأرض .



أعد التمرين بالرجل اليسرى " كرر التمرين عشر مرات " .

المس الأرض باليدين ، ومـل بـالجذع أمامـا ثـم اقعد على الركبة اليمنى و مد الرجل اليسرى مع هزها إلى أعلى و إلى أسفل ، أعد التمرين بالرجل الأخرى .

"كرر التمرين عشر مرات "



مع استمرار الحركة السابقة ادر الرجل اليسرى وارفعها خلفا ثم أدرها مرة أخرى إلى الأمام .

" كرر التمرين عشر مرات "

ـ اعد هذا التمرين بالرجل اليمنى .

تمرين مرونة الركبة (أ) :

اثن الركبتين و أمسك القدمين باليدين وهز الجذع إلى أعلى وإلى أسفل .



تمرين مرونة الركبة (ب) :

اثن الركبة اليمنى وارفعها أماما إلى أعلى وأمسك القدم اليمنى باليدين للضغط إلى الداخل حتى تلمس القدم اليمنى الصدر ، ويؤدى هذا التمرين بهز الرجل اليمنى إلى الداخل بقدر ما يمكن إلى أن تصل إلى الصدر ، ثم أعد هذا التمرين برفع الرجل اليسرى إلى أعلى .





تمرين الاتزان بالرجل :

ارفع الرجل اليسرى إلــى أعلــى وأمسك بالـيد اليســرى القــدم اليسرى، واجعل الرجل اليمنى ثابتة ، وذلك لمدة عشر ثوان .

أعد هذا التمرين برفع الرجل اليمـنى إلى أعلى .

الجرى فى الـمكان :

ارفع القدم اليسرى قليلاً إلى أعلى ثم اخفضها إلى الأرض ثم ارفع القدم اليمنى قليلاً إلى أعلى .

" كرر التمرين عشر مرات "

الباب الثانى

التمرينات لمدة ساعة فى العطلة الأسبوعية

فى هذا الجزء سوف نعرض برنامجا شاملا من تمرينات تقوية أجزاء الجسم المختلفة وهى :

١ ـ تقوية المفاصل وذلك بتأدية الحركات العضلية المختلفة التى تثبت العظام فى مراكزها وتعطى المفاصل قوة المقاومة والمتانة .

٢ ـ تقوية العظام بزيادة تدفق الدم إليها فتصبح ذات مقاومة عالية للصدمات الشديدة أو الرضوض ويقل تعرضها للأمراض .

٣ ـ تقوية المجموع العصبى وتعويد الأعصاب سرعة نقل الرسائل من المخ إلى الأعضاء ومنها إليه .

٤ ـ تقوية الجهاز التنفسى وذلك بعمل حركات التنفس التى تزيد حجم الرئتين وتوسع تجويف الصدر .

٥ ـ تقوية الجهاز الهضمى بتأثر المعدة والأمعاء بحركات تمرينات البطن .

٦ ـ تهدئة الدورة الدموية بأداء الحركات البطيئة .

٧ ـ تنظيم ضربات القلب بأداء الحركات التنشيطية التى تعطى مرونة للرجلين والمفاصل والركبة والخصر .

٨ ـ تقوية عضلات العنق و الكتفين .

٩ ـ تقوية عضلات الظهر .

١٠ ـ تقوية عضلات الذراعين وتنظيم النفس .

١١ ـ تقوية عضلات الجذع والظهر والتحكم فى توازن الجسم .

١٢ ـ تقوية الرجلين فى الاعتماد على حركات المشى والجرى والوثب .

وجدير بالذكر أن تمرينات اللياقة البدنية " السويدى " تهذب الأخلاق وتكسب المتدرب الثقة فى قدراته ومرونة جسمه ... وإليك هذا البرنامج :

أعد تمرينات الإحماء التى سبق ذكرها فى الباب الأول من شكل رقم (١) حتى شكل رقم (١٤) .

ملحوظة :

إذا لم يتم أداء تمرينات الإحماء قبل بدء أى حركة سيؤدى ذلك إلى تشنج العضلات التى تم تمرينها سواء كانت فى الذراعين أو الرقبة أو الرجلين ، وهذا خطر كبير جدًا ، لذا ننصح الناشئين دائما بعدم إهمال تمرينات الإحماء قبل أداء أى حركة مهما كانت بسيطة .

حركات تقوية الكتفين :



يقوم الذراعان بهذا التمرين الذى لا يتطلب مجهودا كبيرًا فى أدائه ، وذلك بوضع أصابع اليدين على الكتفين ورفع الكوعين جانبا بمحاذاة الكتفين

مع استمرار الحركة السابقة أدر الكوعين إلى أعلى وإلى الأمام ، ثم تعاد هذه الحركة من أسفل إلى أعلى جانبا .

" كرر التمرين عشر مرات "

مهارات الخصر و القدمين :



اثن الجذع إلـى الأمـام حتـى يلتصق الرأس و الصدر بالرجلين ، وتؤدى هذه الحركة بهز الجذع إلى الأمام إلى أسفل حتى تستطـيع أن تمسك القدمين بالـيدين من الخلف ثم هز الجذع إلى أن يلتصق الرأس بالرجلين ثم يلتصق الصدر باستمرار هز الجذع . يمكنك أن تجعل القدمين مضمومتين أو الرجلين منفرجتين .

أدر أصـابع القـدمين إلـى الخـارج لتـشكل حـرف " T" ، وهز الجذع إلى الأمـام " شكل رقم ٤٤ " ، ثم أدر أصابع القدمين إلى الداخل حتـى تلامس بعضها بعضـا ، وهز الجذع إلـى الأمام مع ملاحظـة عـدم ثنـى الركبتين أثناء أداء التمرين .

ملحوظة :

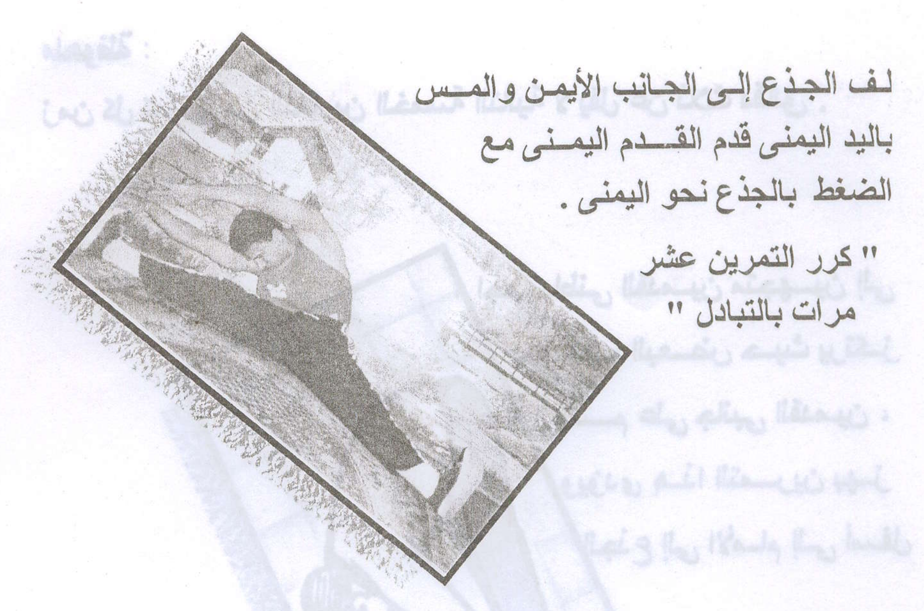
زمن كل تمرين من التمارين الخمسة التالية لا يقل عن ثلاث دقائق .

اجعل باطنى القدمين متجهين إلى بعضهما البعض حيث يرتكز الجسم على جانبى القدمين ، ويؤدى هذا التمرين بهز الجذع إلى الأمام إلى أسفل



تمرين تقوية الخصر والعمود الفقرى ، ومرونة أوتار الرجلين :

اجلس على الأرض ومد الساقين جانبا واثن الجذع إلى الجانب الأيسر ومد الذراعين يمينا حيث تلمس اليد اليسرى القدم اليسرى ، وهذا التمرين يؤدى بالضغط بهز الجذع إلى اليسار .



لف الجذع إلى الجانب الأيمن والمس باليد اليمنى قدم القدم اليمنى مع الضغط بالجذع نحو اليمنى .

" كرر التمرين عشر مرات بالتبادل "

اثن الجذع إلى الأمام ومد الذراعين جابنا حيث تمسك اليد اليمنى القدم اليمنى ، واليد اليسرى تمسك القدم اليسرى ، مع الضغط بالجذع إلى الأمام إلى أسفل حتى تلمس الأرض برأسك ، ثم اثبت فى هذا الوضع لمدة عشر ثوان أو مع العد من واحد إلى عشرة .

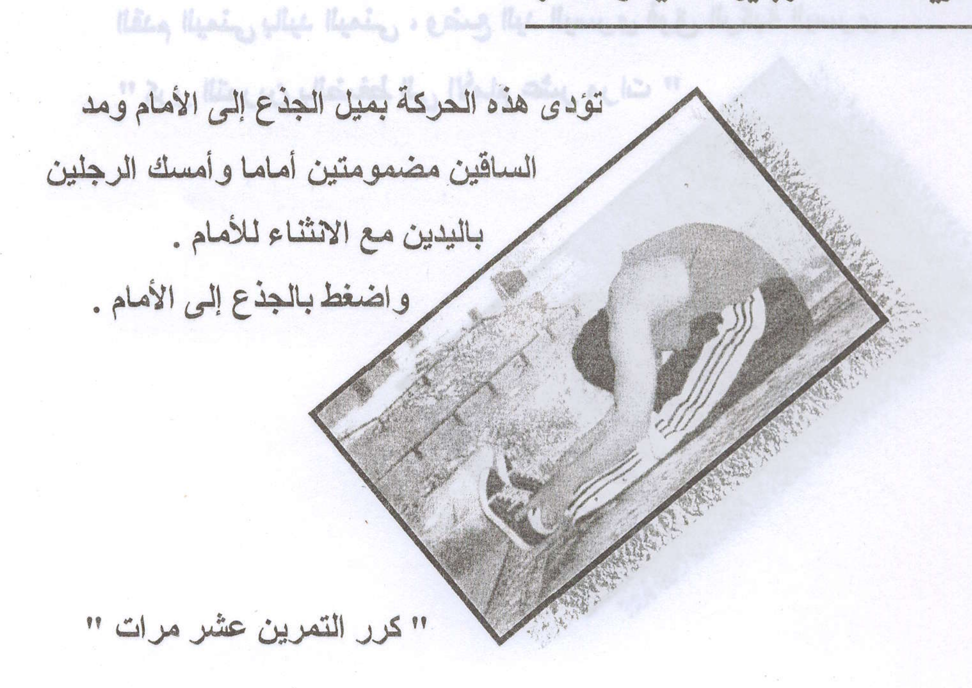


مل بالجذع خلفا مع مد الذراعين إلى أعلى ويؤدى هذا التمرين برفع الصدر وميل الذراعــين إلى الوراء والضغـط بالخصر إلى الأمام .

" مع العد من ١ : ١٠ "



تمرين تقوية عضلات الرجلين الخلفية و الخصر :



تؤدى هذه الحركة بميل الجذع إلى الأمام ومد الساقين مضمومتين أماما وأمسك الرجلين باليدين مع الانثناء للأمام .

واضغط بالجذع إلى الأمام .

" كرر التمرين عشر مرات "

اثن الركبة اليسرى وضع القدم اليسرى إلى جانب الركبة اليمنى ثم اضغط بالجذع إلى الأمام .

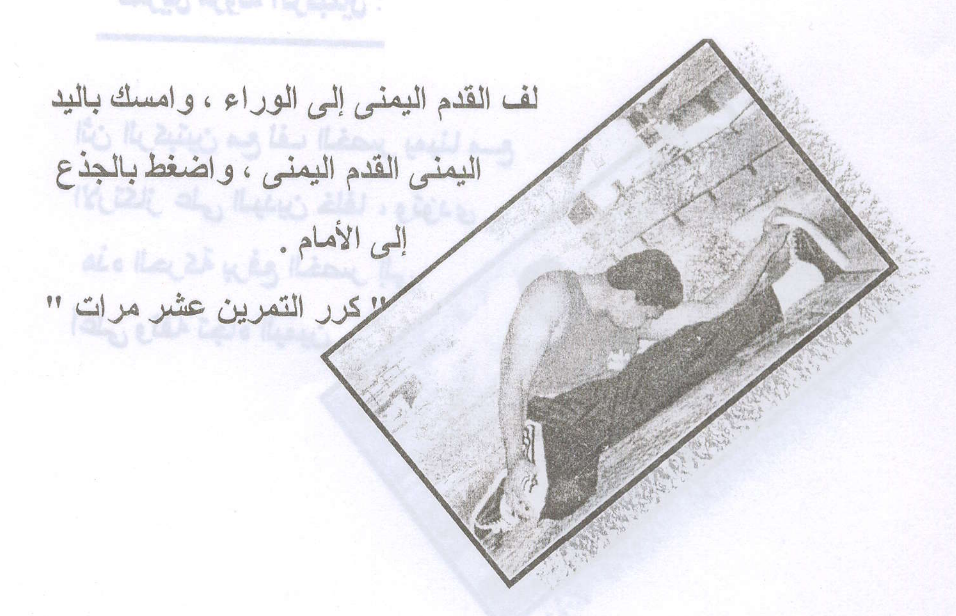
" كرر التمرين عشر مرات "



ضع القدم اليسرى على الركبة اليمنى ثم اضغط بالجذع إلى الأمام مـع مسك القدم اليمنى باليد اليمنى ، وضع اليد اليسرى فوق الركبة اليسرى .

" كرر التمرين بالضغط إلى الأمام عشر مرات "



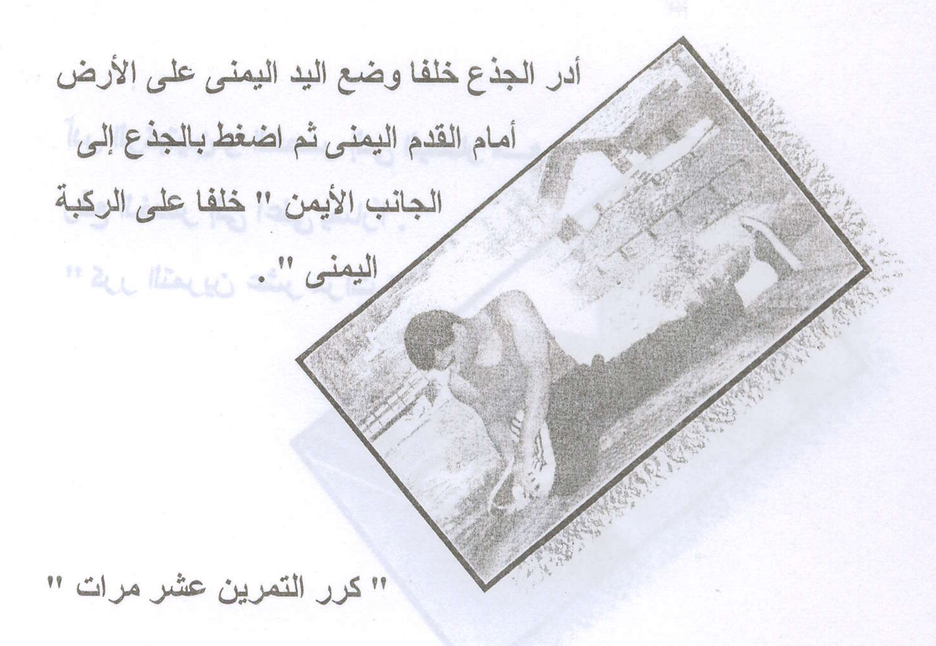


لف القدم اليمنى إلى الوراء ، وامسك باليد

اليمنى القدم اليمنى ، واضغط بالجذع

إلى الأمام .

" كرر التمرين عشر مرات "



أدر الجذع خلفا وضع اليد اليمنى على الأرض

أمام القدم اليمنى ثم اضغط بالجذع إلى

الجانب الأيمن " خلفا على الركبة

اليمنى " .

" كرر التمرين عشر مرات "

أعد الأربعة تمرينات السابقة بالرجل اليمنى فى المقدمة

بدلا من الرجل اليسرى . وكرر كل تمرين عشر مرات .



تمرين مرونة الركبتين :

اثن الركبتين مع لف الخصر يمينا مع الارتكاز على اليدين خلفا ، وتؤدى هذه الحركة برفع الخصر إلى أعلى ولفه تجاه اليمين .

أدر الركبتين و الخصر إلى اليسار مع رفع الخصر إلى أعلى يسارًا .

" كرر التمرين عشر مرات "



انبطح على الجانب الأيسر أرضا ، وارفع الركبة اليمنى إلى أمام الصدر وأمسك باليد اليمنى القدم اليمنى واضغط عليها حتى تلمس الركبة اليمنى الصدر .



" كرر التمرين عشر مرات "

أدر الركبة اليمنى جانبا وارفعها بقدر ما يمكنك بواسطة الضغط باليد اليمنى على القدم اليمنى إلى الداخل إلى أعلى .

" كرر التمرين عشر مرات "



أعد التمرينين السابقين بالانبطاح على الجانب الأيمن .

تمرين تقوية القدم :

ضع القدم اليسرى أمام فخذ الرجل
اليمنى وامسك باليد اليسرى
مع رفع الرجل اليمنى
إلى أعلى جانبا .
و تؤدى هذه
الحركة برفع
الرجل اليمـــنى
إلى أعلى ثم إنزالها
إلى أسفل دون أن تلمس
الأرض ." كرر التمرين عشر مرات "

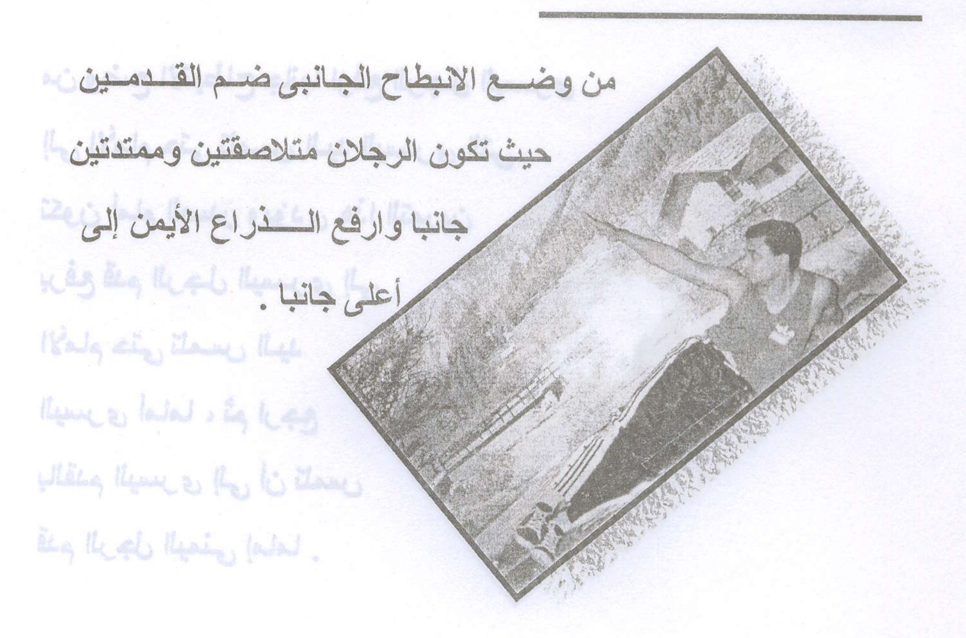
ارفع الرجل اليمنى جانبا ثم أدرها إلى الأمام وإلى أسفل ثم إلـى الخلف قليلا إلى أعلى .

" كرر التمرين عشر مرات "

ـ أعد الحركتين من الجهة اليسرى

تمرين تقوية الرجلين و الركبتين :

من وضـــع الانبطاح الجانبى ضـم القـــدمــين حيث تكون الرجلان متلاصقتين وممتدتين جانبا وارفع الـــذراع الأيمن إلى أعلى جانبا .



ارفع الرجل اليمنى إلى أعلى حتى تلمس القدم اليمنى اليد اليمنـى ، ولكى تؤدى هذا التمرين بنجاح عليك أن تبدأ برفع الذراع جانبا ثم ارفع الرجل اليمنى إلى أعلى جانبا وذلك ببطء ثم خفضها حتى تلمس الرجل اليسرى .

" كرر التمرين عشر مرات "

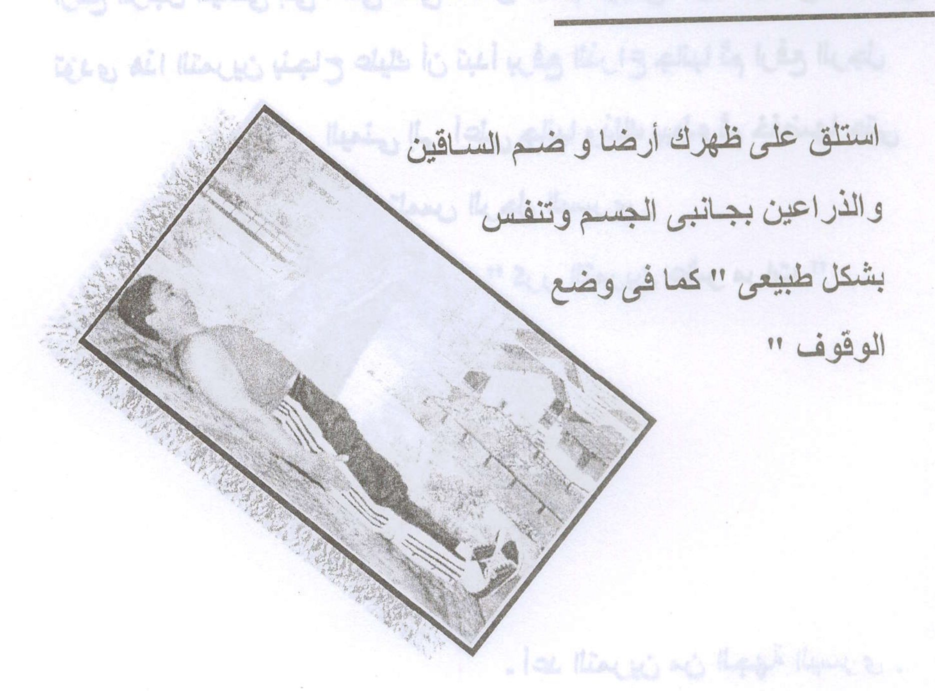


- أعد التمرين من الجهة اليسرى .



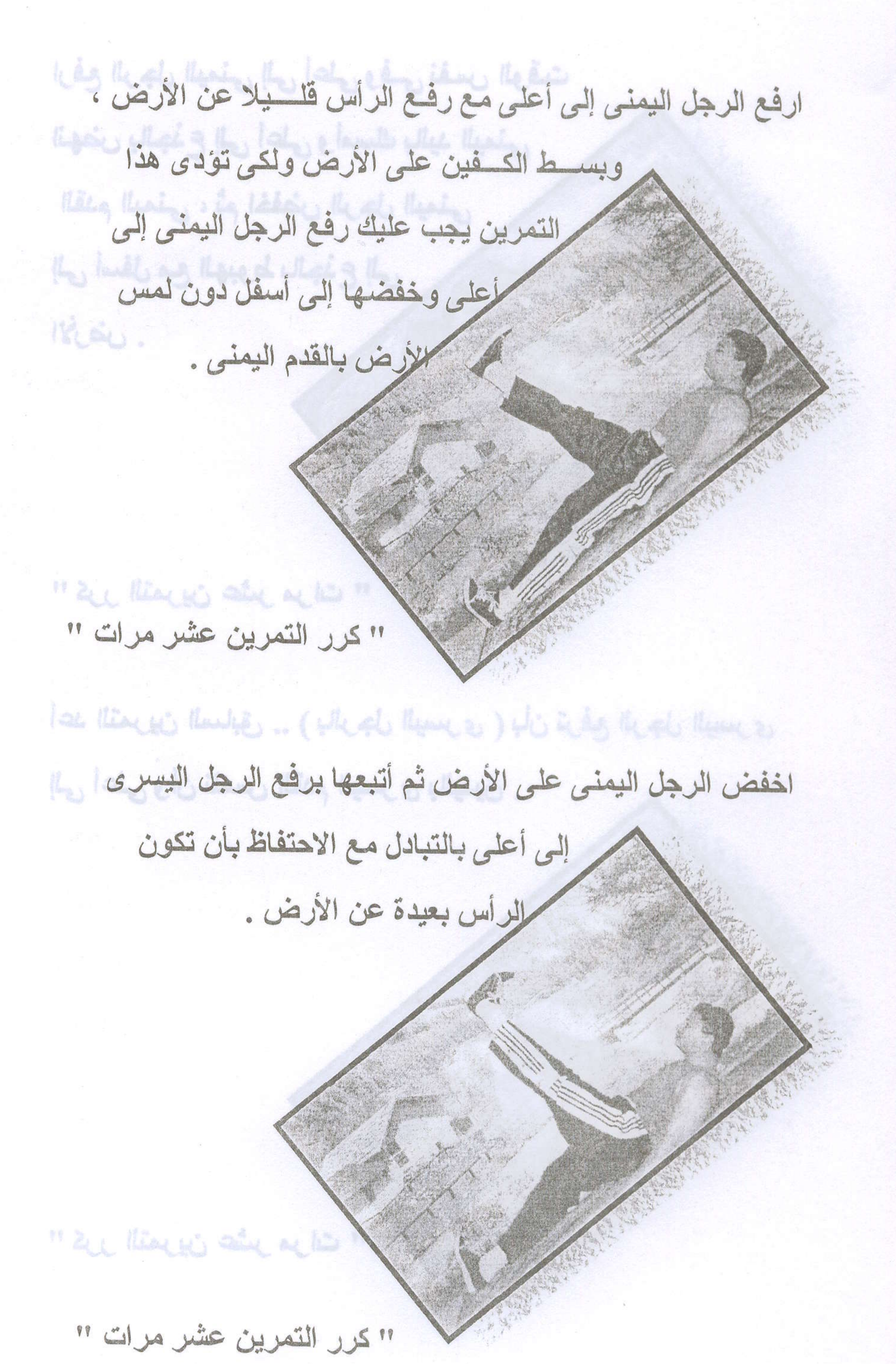
من وضع الانبطاح جانبا ارفع الرجل اليسرى إلى الأمام حتى تلمس اليد اليسرى التى تكون أمام الصدر ويؤدى هذا التمرين برفع قدم الرجل اليسرى إلى الأمام حتى تلمس اليد اليسرى أماما ، ثم ارجع بالقدم اليسرى إلى أن تلمس قدم الرجل اليمنى إماما .

تمرين تقوية عضلات البطن :



استلق على ظهرك أرضا و ضم الساقين والذراعين بجانبى الجسم وتنفس بشكل طبيعى " كما فى وضع الوقوف "

ارفع الرجل اليمنى إلى أعلى مع رفـع الرأس قلـيلا عن الأرض ، وبسـط الكـفين على الأرض ولكى تؤدى هذا التمرين يجب عليك رفع الرجل اليمنى إلى أعلى وخفضها إلى أسفل دون لمس الأرض بالقدم اليمنى .



" كرر التمرين عشر مرات "

اخفض الرجل اليمنى على الأرض ثم أتبعها برفع الرجل اليسرى إلى أعلى بالتبادل مع الاحتفاظ بأن تكون الرأس بعيدة عن الأرض .

" كرر التمرين عشر مرات "

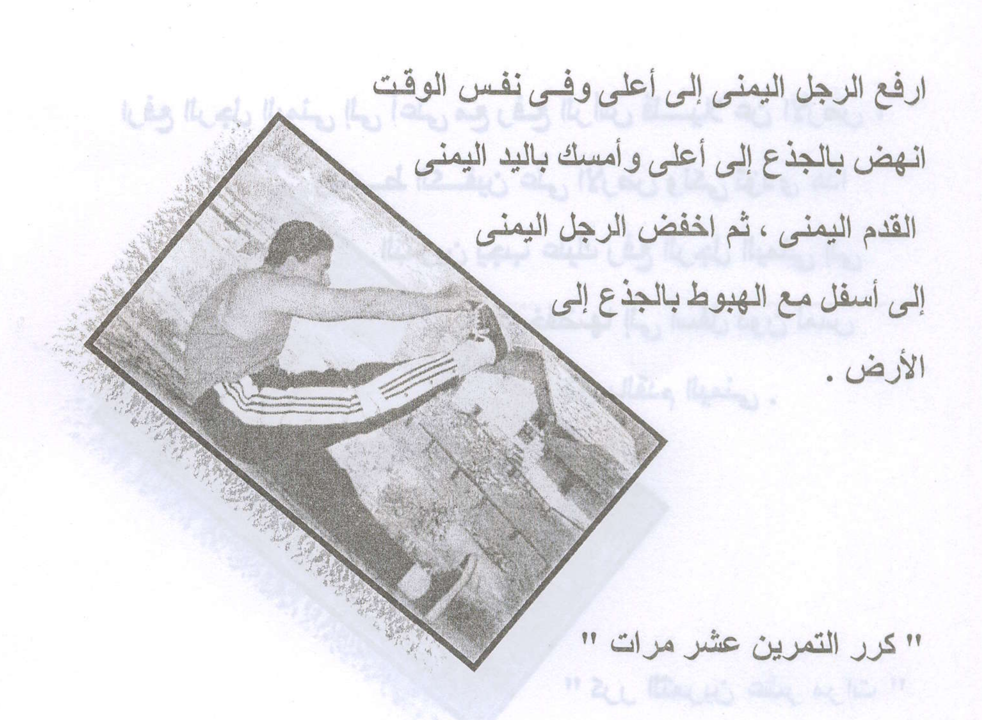
ارفع الرجل اليمنى إلى أعلى وفـى نفس الوقت

انهض بالجذع إلى أعلى وأمسك باليد اليمنى

القدم اليمنى ، ثم اخفض الرجل اليمنى

إلى أسفل مع الهبوط بالجذع إلى

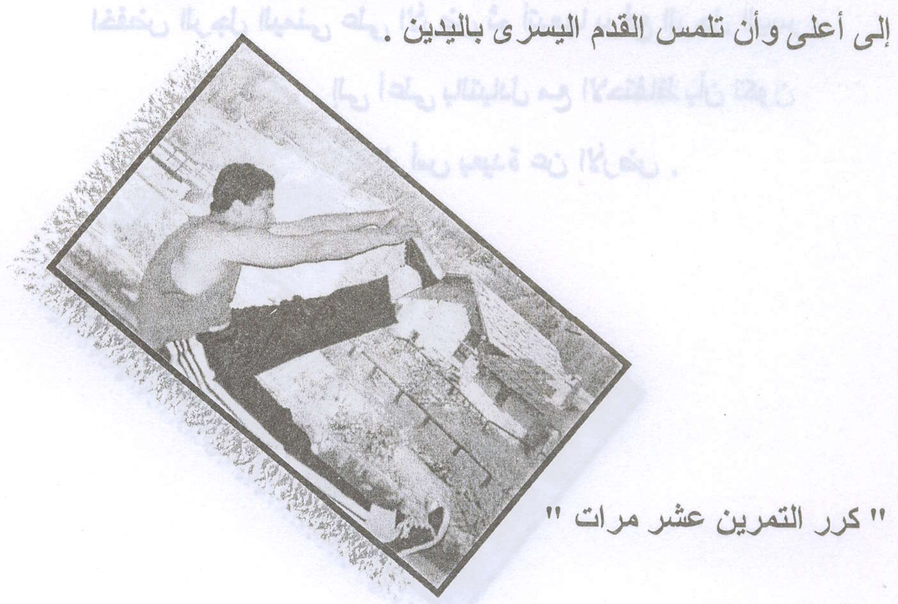
الأرض .



" كرر التمرين عشر مرات "

أعد التمرين السابق .. (بالرجل اليسرى) بأن ترفع الرجل اليسرى

إلى أعلى وأن تلمس القدم اليسرى باليدين .



" كرر التمرين عشر مرات "

من وضع الاستلقاء على الظهر ارفع الساقين إلى

أعلى بقدر ما يمكنك مع رفع الرأس بعيدا عن

الأرض ثم اخفض الساقين إلى أسفل دون

أن تلمس الأرض مع ملاحظة فرد

الركبتين أثناء أداء التمرين .



" كرر التمرين عشر مرات "

قد تبدو هذه الحركة مماثلة لنفس التمرين السابق

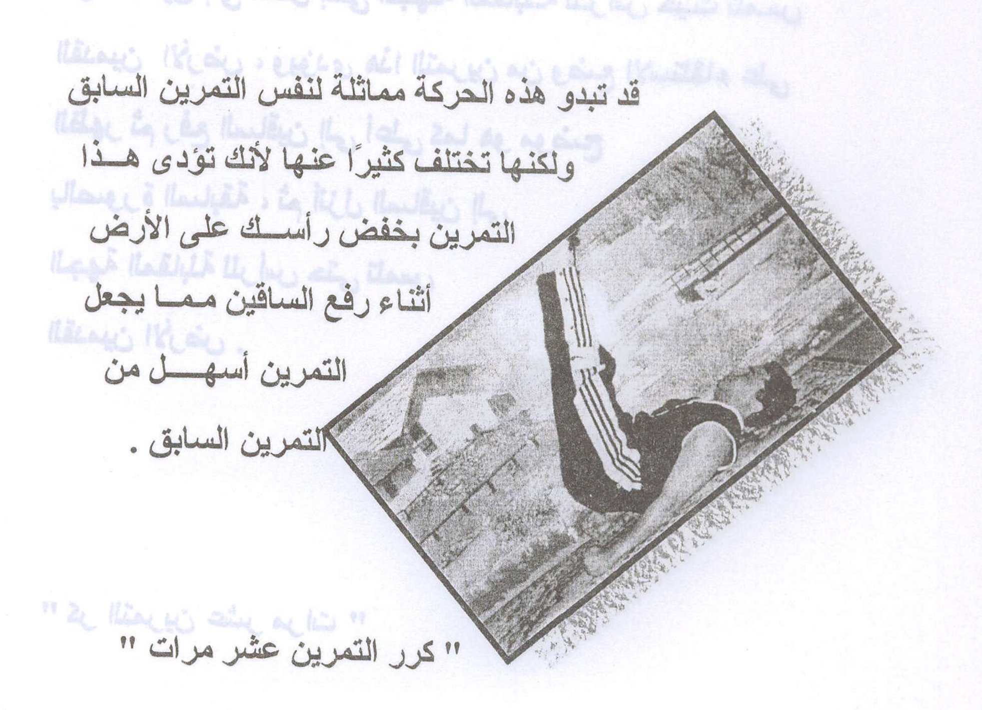
ولكنها تختلف كثيرًا عنها لأنك تؤدى هـــذا

التمرين بخفض رأسـك على الأرض

أثناء رفع الساقين مـمـا يجعل

التمرين أسهـــل من

التمرين السابق .



" كرر التمرين عشر مرات "



ارفع الساقين إلى أعلـى وارتكز علـى

الكتف مع مسك الخصر باليدين .

ادر الساقين إلى أسفل إلـى الجهـة المقابلـة للرأس حيث تلمس

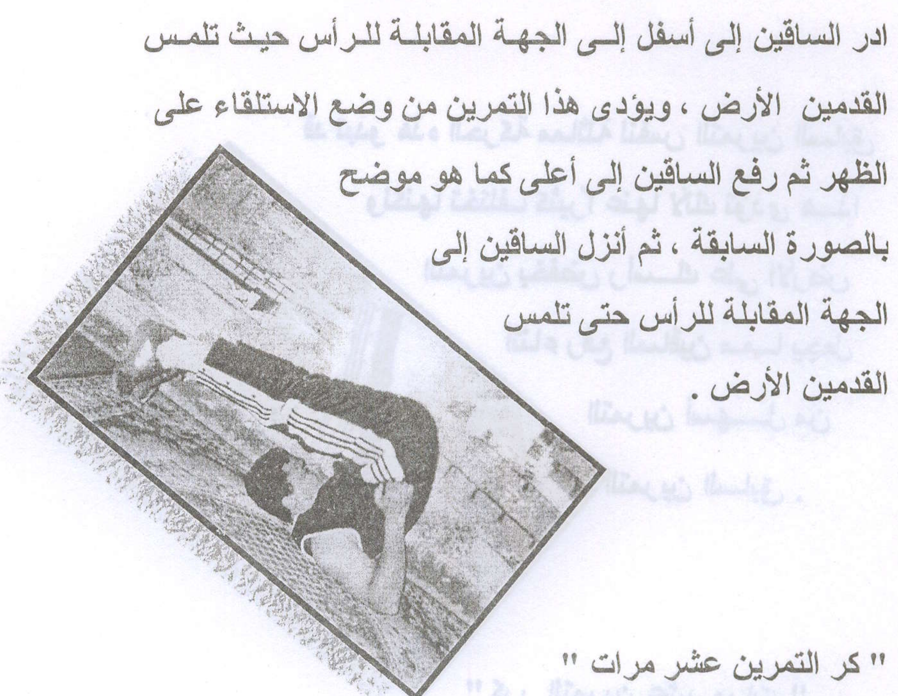
القدمين الأرض ، ويؤدى هذا التمرين من وضع الاستلقاء على

الظهر ثم رفع الساقين إلى أعلى كما هو موضح

بالصورة السابقة ، ثم أنزل الساقين إلى

الجهة المقابلة للرأس حتى تلمس

القدمين الأرض .



" كر التمرين عشر مرات "

ضع الكفين خلف الرأس وارفع الرأس إلى أعلى ثم اثن الركبتين ، كما هو موضح بالصورة .



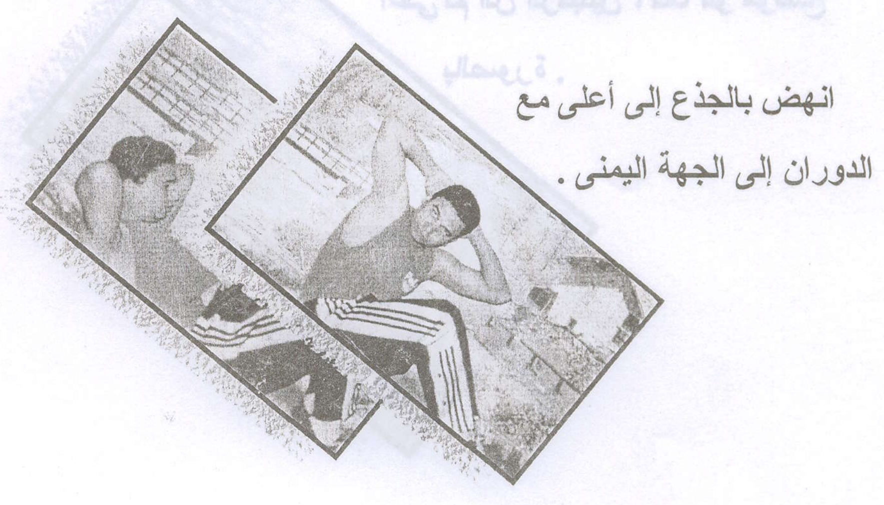
انهض بالجذع إلى أعلى تجاه الركبتين وذلك بالضغط باليدين على الرأس ثم اخفض الجذع إلى أسفل على الأرض دون أن تلمس الأرض باليدين أو الرأس .



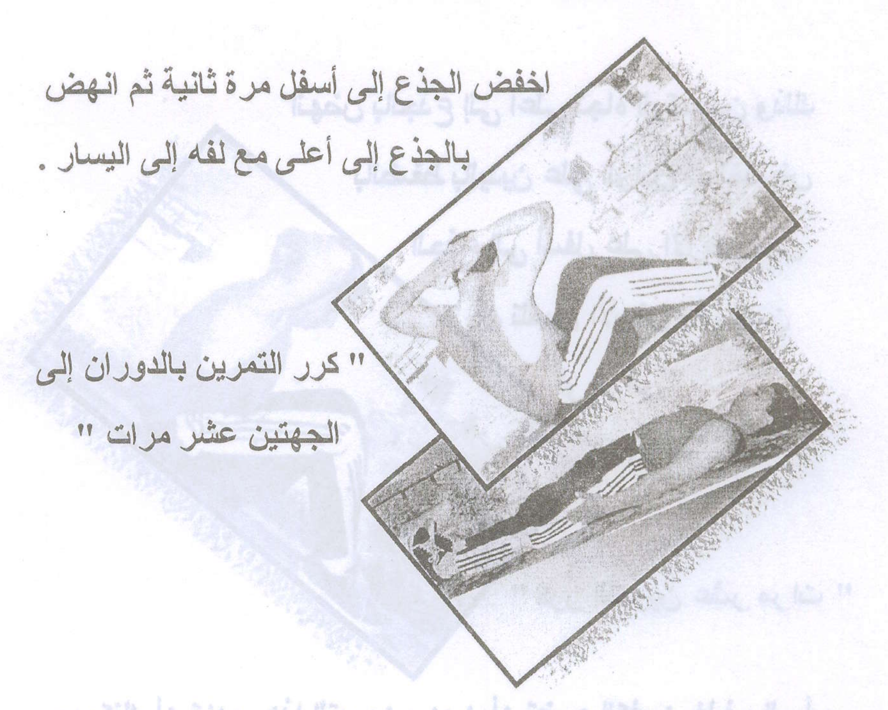
" كرر التمرين عشر مرات "

- ويمكنك أن تؤدى هذا التمرين بدون أن تضع الكفين خلف الرأس ، مما يجعله اسهل كثيرا ، ولكن بشرط أن لا تستخدم اليدين كوسيلة للنهوض بالجذع .

اخفض الجذع إلى الأرض مع الاحتفاظ بعدم لمس الأرض بالكفين أو الرأس .



انهض بالجذع إلى أعلى مع الدوران إلى الجهة اليمنى .



اخفض الجذع إلى أسفل مرة ثانية ثم انهض بالجذع إلى أعلى مع لفه إلى اليسار .

" كرر التمرين بالدوران إلى الجهتين عشر مرات "

الرقود على الأرض بالاستلقاء على الظهر، والرجلان مضمومتان والذراعان بجانبى الجسم.

انهض بالجذع إلى أعلى واثن الركبة اليمنى وضمها إلى الصدر مع الضغط عليها باليدين ، ثم اخفض الجذع والركبة اليمنى إلى الأرض كما فى الصورة السابقة .

من وضع الاستلقاء على الظهر .. انهض بالجذع إلى أعلى مع ثنى الركبة اليسرى إلى أمام الصدر وضمها بالضغط على الركبة اليسرى باليدين ، ثم عد إلى وضع الاستلقاء على الأرض مرة ثانية

" كرر التمرين عشر مرات "



استلق على ظهرك مع جعل الرجلين مضمومتين والذراعين بجانبى الجسم .

انهض بالجذع إلى أعلى وفى نفس الوقت اثن الركبتين وضمهما إلى الصدر بالضغط عليهما باليدين ثم عد إلى وضع الانبطاح أرضا .

" كرر التمرين عشر مرات "

ارتكز باليدين خلفا واثن الركبة اليمنى إلى أن تكون أمام الصدر مع استقامة الساق اليسرى .

اخفض الساق اليمنى إلى الأرض وافرد الركبة اليمنى ، وفى نفس الوقت اثن الركبة اليسرى إلى أن تكون أمام الصدر .

" كرر التمرين عشر مرات "

تمرين تقوية الخصر و عضلات الظهر والركبتين :

انبطــح أرضا واثن الساقين خلفا وارفع الصــدر إلى أعلى وذلك أثناء مســك القدمين باليدين " استمر فى هذا الوضع لمدة عشر ثوان "



تمرين تقوية الركبتين و العمود الفقرى :

انزل فى هيئة قعود ، وضع الــيدين على الركــبتين ، واجعــل الردفين " أى المقعدة" تلمس الأرض وتكون بين القدمين .





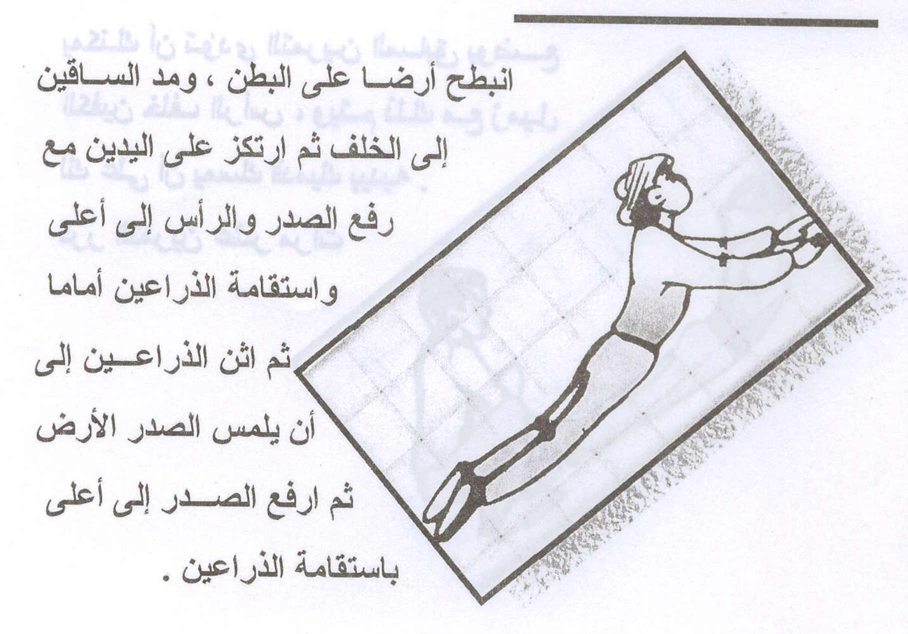
انزل بالظهر خلفا مع جعل الرأس تلمس الأرض .



باستمرار الحركة السابقة.. انهض بالجذع إلى أعلى فى وضع الجلوس على الركبتين .

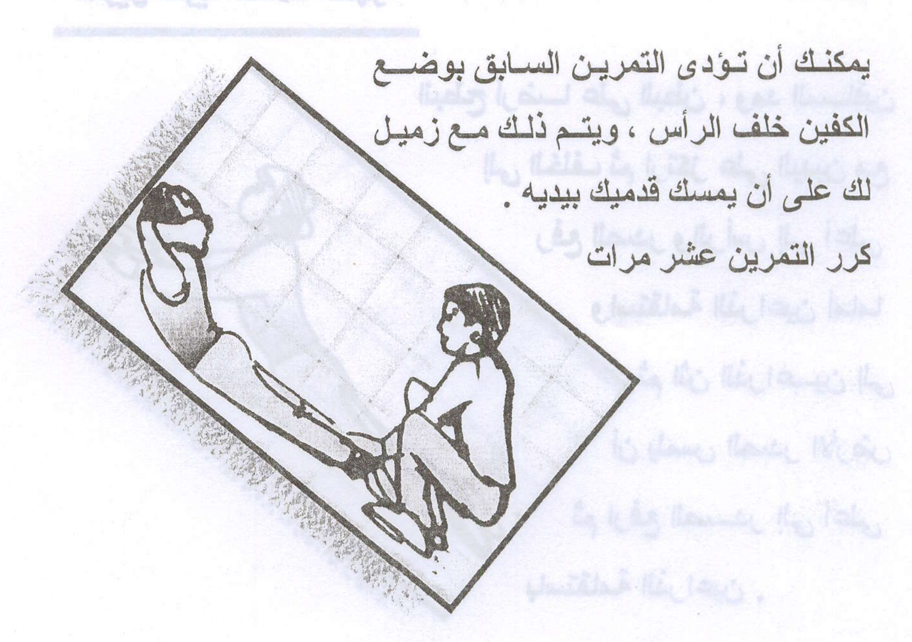
" كرر التمرين عشر مرات "

تمرين تقوية عضلات الظهر :



انبطح أرضـا على البطن ، ومد السـاقين إلى الخلف ثم ارتكز على اليدين مع رفع الصدر والرأس إلى أعلى واستقامة الذراعين أماما ثم اثن الذراعـين إلى أن يلمس الصدر الأرض ثم ارفع الصـدر إلى أعلى باستقامة الذراعين .

يمكنك أن تؤدى التمرين السابق بوضع الكفين خلف الرأس ، ويتم ذلك منفردا فى التمرين .



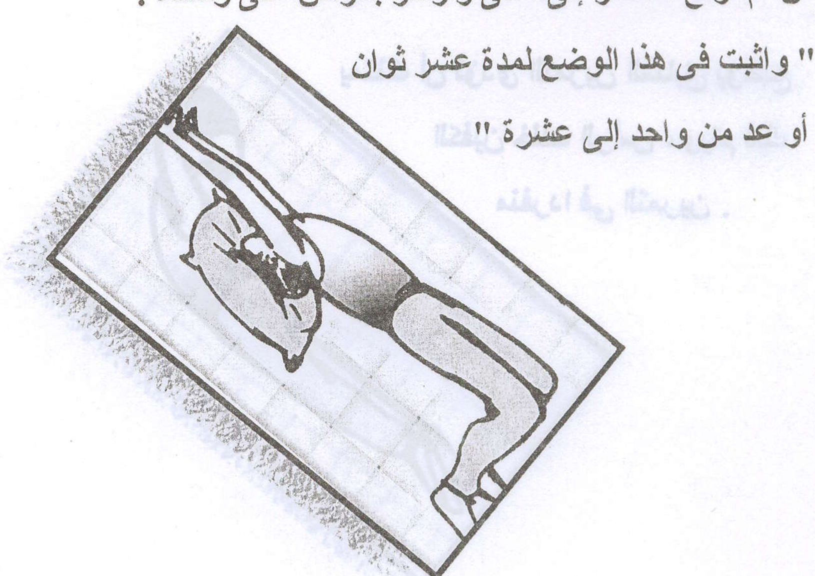
يمكنك أن تؤدى التمرين السابق بوضع الكفين خلف الرأس ، ويتم ذلك مع زميل لك على أن يمسك قدميك بيديه .

كرر التمرين عشر مرات

اجعل الظهر ملامسا للأرض واثن الرجلين ومد الذراعين خلف الرأس ثم ارفع الخصر إلى أعلى وارتكز بالرأس على وسادة .

" واثبت فى هذا الوضع لمدة عشر ثوان

أو عد من واحد إلى عشرة "



اثن الجذع إلى الوراء من وضع الوقوف مع هز الذراعين خلفا حتى تلمس اليدان الأرض ، و تستطيع أن تؤدى هذا التمرين بثلاث طرق كما يلى :

١ ـ أن تثبت فى هذا الوضع لمدة عشر ثوان .

٢ ـ أن تنزل بالخصر إلى أسفل ثم ترفعه إلى أعلى " عشر مرات "

٣ ـ أن تمشى باليدين و القدمين إلى الأمام عشر خطوات ثم الرجوع إلى الوراء عشر خطوات مع الاحتفاظ بذلك الوضع الموضح بالصورة .

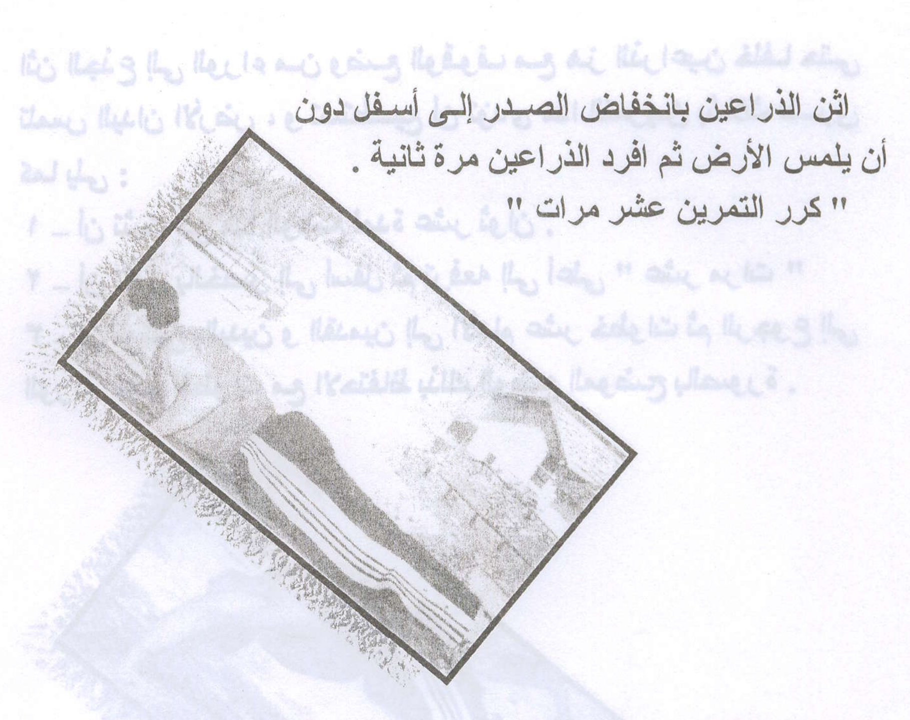


تمرين تقوية الذراعين :

استلق على الأرض وضع الكفين أمام الصدر ومد الذراعين على استقامتهما مع مد الساقين إلى الخلف .

اثن الذراعين بانخفاض الصدر إلى أسفل دون أن يلمس الأرض ثم افرد الذراعين مرة ثانية .

" كرر التمرين عشر مرات "



تمرين تقوية الخصر :

انزل فى هيئة قعود وضع اليدين على الأرض وارتكز على مشطين القدمين والكفين .

مد الساقين إلى الخلف وهز الخصر إلى أعلى وإلى أسفل " كـــرر التمرين عشر مرات "



تمرين الاتــزان :

ارتكــز بالـــيد اليســـرى علـــى الأرض ، ومد الساقـــين مع استقامـــة الجذع والرأس وثبات الخصر " لمدة عشر ثوان "

ثم أعد هذا التمرين بالارتكاز على اليد اليمنى على الأرض .



تمرين تقوية الخصر والرجلين والعمود الفقرى :



أعطِ ظهرك إلى الحائط ، حيث تكون المسافة بين القدمين مساوية للمسافة بين الكتفين .

وينبغى أن يتجه القدمان أماما ولا يتحركان أثناء لف الخصر إلى اليمين واليدان تلمسان الحائط خلفا ، ثم لف إلى اليسار .

كرر التمرين عشر مرات بالتبادل

تمرين الوقوف على اليدين :

(وهذا التمرين يقوى الذراعين)

قف على اليدين وذلك برفع الرجلين إلى أعلى واسندهما على الحائط ، ثم اجعل الذراعين والرجلين مستقيمين ، " اثبت فى هذا الوضع لمدة عشر ثوان "



تمرين الوقوف على الكتف : (هذا التمرين يقوى عضلات الكتفين) :

انبطح أرضا على ظهرك ثم ارفـع
الرجلين المفرودتين إلى أعلى،
وقف على الكتف ثم اسـند
ظهرك من الخلف باليدين
" قف فى هذا الوضـع
عشر ثوان "

قف معتدلا ثم اثن الجذع إلى الأمام
وضع اليدين على الركبتين مع
ثنى الركبتين قليلا .



أدر الركبتين معا وهما مضمومتان فى اتجاه حركة عقارب الســـاعة " أى من الشمال إلى اليمين " ثم أدرها إلى عكس اتجـاه حركة عقـارب الساعة " أى من اليمـين إلى الشمال "

" كرر التمرين عشر مرات "

اثن الجذع إلى الأمــام وأمسـك الركبتين بالكفين بحيث تمسك باليد اليمنى الركبة اليمنى والـيد اليسرى الركـبة اليسـرى مع ثنــى الركبتين .

أدر الركبة اليمنى إلى اليمين مع دوران الركبة اليسرى إلى اليسار إلى أن ترجعهما كما فى الصورة وهذا الدوران للركـبتين يسـمى الدوران إلى الخـارج أما الـدوران إلى الداخل فـذلك يتم بدوران الركـبتين عكس دورانهما ثم أدر الركبتين إلى أن تلمس الركبتين بعضهما البعض "كرر تمرين دوران الركبتين إلى الداخل وإلى الخارج عشر مرات "



تمرين تقوية القدمين :

قف معتدلا ثم ارفع القدم اليمنى إلى الأمام ومشط القدم الأيمـن متجهًا إلى الأمام .



ارفع مشط القدم اليمنى إلى أعلى كما توضح الصورة التى أمامك ثم اخفض مشط القدم الأيمن إلى أسفل كما فى الصورة السابقة .

" كرر التمرين عشر مرات "

ـ اعد هذا التمرين بالقدم اليسرى .

تمرين دوران القدم :

اجعل مشط القدم الأيمن متجها إلى الأمام مع استقامة الرجل اليمنى .



ارفع مشط القدم اليمنى إلى أعلى قليلا .

أدر مشط القدم اليمنى إلى اليمين حيث تبرز كعب القدم اليـمنى إلى الأمام .



مع استمرار الحركة السابقة أدر مشط القدم اليمنى إلى أسفل وإلى أعلى يسارًا "كرر التمرين عشر مرات "

- اعد هذا التمرين بالقدم اليسرى .

تمرين مرونة الركبتين :

اثن الركبة اليمنى وارفعها أمامك إلى أعلى وأمسك باليدين القدم اليمنى للضغط على القدم اليمنى إلى الداخل حتى تلمس القدم اليمنى الصدر ، وذلك بهز الرجل اليمنى إلى الداخل بقدر ما يمكن إلى أن تصل إلى الصدر .

ثم أعد التمرين بالرجل اليسرى .

تمرين تقوية الركبتين بالقفز :



اثن الركبتين بهيئة قعود ، ثم ارفع اليدين إلى خلف الرأس مع فتح الكفين وامتداد الأصابع بدون اشتباكهما ببعض . ويؤدى هذا التمرين بالقفز بالقدمين إلى الأمام ثم النزول على الأرض وذلك بالقفز عشر مرات إلى الأمام أو القفز فى المكان دون تقدم للأمام .

من وضع الوقوف اقفز إلى أعلى

واثن الركبتين فى الهواء مع رفع الذراعين إلى أعلى .

" كرر التمرين عشر مرات بالقفز عاليا "

تمرين مرونة الرجلين :

اثن الركبة اليسرى ثم قرفص عليها قرفصة كاملة ومد الرجل اليمنى على استقامتها جانبا ، واقبض على أصابع قدم الرجل اليمنى باليد اليمنى مع هز الجذع بالضغط على الرجل اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى .

" كرر التمرين عشر مرات "



" أعد هذا التمرين بالرجل الأخرى " .

الجرى فى المكان جانبًا :



ضع اليدين على الخصر ثم ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ، وتكون القدم اليمنى خلفا .



اخفض القدم اليمنى إلى الأرض

وارفع القدم اليسرى إلى الخلف .

" كرر التمرين بالتبادل عشر مرات "

الجرى فى المكان :

وتؤدى هذه الحركة ببطء وذلك برفع القدم اليمنى قليلا إلى أعلى ثم اخفضها إلى الأرض ثم ارفع القدم اليسرى قليلا إلى أعلى ثم اخفضها إلى الأرض وارفع القدم اليمنى .

" كرر التمرين عشر مرات "

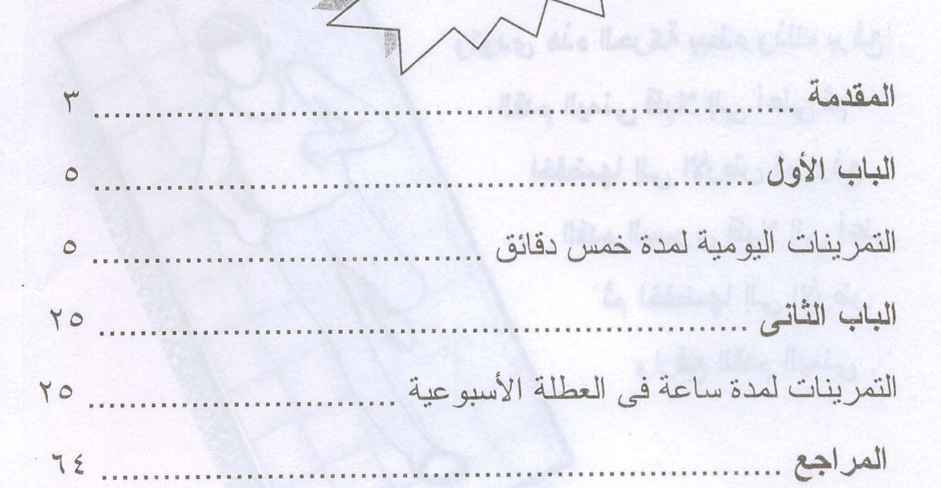


المراجع

- Gymnastics amechanical understanding

  Tony Smith .

- Size 12 in 21 days Judith Wills



الفهرس

المقدمة ٣

الباب الأول ٥

التمرينات اليومية لمدة خمس دقائق ٥

الباب الثانى ٢٥

التمرينات لمدة ساعة فى العطلة الأسبوعية ٢٥

المراجع ٦٤

مطابع ابن سينا بالقاهرة

هذا الكتاب

اللياقة البدنية هى عنوان الجسم السليم والأساس المتين لصحة دائمة ، وحاجز منيع فى مواجهة الأمراض والاضطرابات الجسمانية .

ولانبالغ إذا قلنا إن اللياقة من أهم أسباب نجاح الشخص فى حياته العملية ؛ لأنه إذا بدأ يومه بنشاط وحيوية فإن عقله سيكون يقظا دائما ومستعدا لاتخاذ أى قرار بأسلوب متزن دون انفعال مزعج أو خمول مثبط .

وعلى الجانب الآخر فإن اللياقة البدنية من شأنها أن تبعد الجسم عن زيادة الوزن ومن ثَم فإنها تبعده عن أضرار السِّمنة ومخاطرها التى لا تعدّ ولا تحصى والتى أصبحت قاسما مشتركا فى أسباب معظم أمراض العصر ، وأضحت مراكز الريجيم وعلاج السِّمنة تضجُّ بالوافدين والمترددين عليها !!

وفى هذا الكتاب يهدف المؤلف -وهو أحد المدربين فى المراكز والأندية- إلى إتاحة الفرصة أمام أولئك الذين لا تسمح لهم ظروفهم بالذهاب إلى المراكز المتخصصة لكى يتعلموا الأسلوب الصحيح لممارسة الرياضة البدنية (السويدى) وذلك من خلال عدة برامج وضعها ونظمها من واقع خبرته ودراساته فى هذا المجال .

وقد تم تقسيم الكتاب إلى عدة برامج للياقة منها البرنامج اليومى الذى تصل مدته إلى حوالى خمس دقائق ثم البرنامج الأسبوعى الذى يتم تنفيذه فى يوم العطلة الأسبوعية ، حتى وصل إلى البرنامج المكثف فى فترات الإجازات السنوية وغيرها .

إن الكتاب معدّ بحيث يستفيد منه المبتدئون الذين لم يمارسوا أية تمرينات قبل ذلك وتدرج بعد ذلك ليستفيد منه هواة الرياضة والممارسون لأية لعبة من الألعاب فى تنمية قدراتهم البدنية .

الناشر

مطابع ابن سينا
القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣